ひたちの“山”をもっと楽しもう企画

日立の山に登ってみた

ひたち スロートレイル

神峰山・御岩山・高鈴山をめぐる山歩き

日立市の西側に連なる阿武隈山系の山々。
そのなかでも高鈴山を主峰に、風神山から鞍掛山までを「日立アルプス」と呼び、
海を望む絶景と手軽な縦走が魅力のハイキングコースとなっています。
今回ご紹介するのは、日立駅からアクセスしやすい「神峰山・御岩山・高鈴山エリア」。
見どころいっぱいの山々を、休日にゆっくり登ってみませんか？

「ひたちスロートレイル」の入り口に、ようこそ。



アクセス（向陽台Pまで）

日立駅	自家用車・タクシー20分 / 11km	向陽台P		
日立駅中央口	バスで20分 / 11km	きららの里前下車	徒歩7分 / 400m	向陽台P

最新の情報はこちらから

日立市観光物産協会
詳しい地図はこちら

常陸国ロングトレイル

それぞれの、山の楽しみ方

スロートレイルは、速さや標高を競う
登山ではありません。
立ち止まり、景色を眺め、深呼吸する。
そんな時間を楽しむ山歩きです。
三山それぞれの表情を味わいながら、
自分のペースで歩いてみませんか。

- はじめての山歩き
- 運動不足の解消
- ダイエット
- 気分転換
- 経験者のトレーニング

and more...

ゆっくり、でもちゃんと消費

登り下りをゆっくり繰り返す山歩きは、
全身を使う有酸素運動。
平地よりも効率よくエネルギーを消費し、
体力づくりや気分転換にもつながります。
※無理のないペースで楽しみましょう。

消費カロリー

- 御岩神社 P→御岩山（50分）414kcal
- 御岩山山頂→神峰山山頂（50 分）414kcal
- 向陽台 P→神峰山山頂（55分）455kcal
- 御岩山→高鈴山（35分）290kcal

※日本人男性30代（体重70kg）が、
3kg程度の荷物を持って、山を登った場合で計算

発行　日立市　制作　ひたちファンクラブ　2026 年 3 月発行